



ACQUA FITNESS

Corsi Riservati ai Soci

ACQUA TONE IN ACQUA ALTA CON MUSICA - **Monica Merafina**

Descrizione: Esercizi a bassa e media intensità svolti in acqua alta a corpo libero.

Obiettivo: Lavori sulla percezione del corpo in acqua, tonificazione delle gambe, braccia e glutei con un beneficio a carattere generale impegnando principalmente gli addominali.

Giorni e ore: Giovedì ore 11:30/12:15

Frequenza: libera

ACQUA SPECIAL IN ACQUA ALTA CON MUSICA - **Jessica Martinelli**

Descrizione: Allenamento a media e alta intensità diversificando gli obiettivi ad ogni sessione.

Obiettivo: Lavori mirati per coinvolgere principalmente il sistema cardio-circolatorio, migliorando gradualmente il rendimento nelle esecuzioni di esercizi con ritmi e andature anche in assenza di ossigeno, coinvolgendo tutti i settori muscolari.

Giorno e ora: Lunedì ore 13:00/13:45 - Martedì ore 19:30/20:15 - Venerdì ore 19:30/20:15

Frequenza: con prenotazione in reception dal giorno precedente – max 15 partecipanti

ACQUA POSTURAL IN ACQUA BASSA – **Jessica Martinelli**

Descrizione: Insieme di movimenti eseguiti in contrasto con l'acqua su più piani di azione, con diversi gradi di difficoltà e di esecuzione dell'esercizio.

Obiettivo: Ritrovare la giusta e corretta postura in acqua, rinforzare i muscoli della schiena, lavorare molto sull'equilibrio e controllo del proprio corpo abbinando la giusta respirazione nelle esecuzioni di vari movimenti.

Giorni e ore: Lunedì ore 12:00/13:00 - Mercoledì ore 12:00/13:00 – Giovedì ore 10:30/11:30

Frequenza: con prenotazione in reception dal giorno precedente – max 10 partecipanti.

ACQUA CIRCUIT IN ACQUA BASSA – **Jessica Martinelli e Monica Merafina**

Descrizione: Una lezione coinvolgente e divertente. Allenamento a circuito a 4 o più stazioni con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (acqua bike e acqua walking).

Obiettivo: Un valido metodo per migliorare sia il tono muscolare che il sistema cardiovascolare.

Giorni e ore: Martedì ore 11:30/12:15 (Monica)

Mercoledì ore 13:00/13:45 – Giovedì ore 12:15/13:15 (Jessica)

Frequenza: con prenotazione in reception dal giorno precedente – max 10 partecipanti.

Certificato medico obbligatorio e rispetto del regolamento piscina.

In occasione di eventi straordinari o di alcune festività, le attività potranno essere sospese

La direzione si riserva di sospendere le attività con scarsa frequenza

Calendario: i corsi hanno inizio il 18 settembre 2023 e seguono il calendario dei corsi in palestra